



#คนท้องดื่มน้อย ๆ ได้หรือไม่

เรียบเรียงโดย นพ.ธนพล ประเทืองพงศ์

สาขาวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวและเวชศาสตร์ป้องกัน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หลาย ๆ คนตั้งข้อสงสัยว่า **“หญิงตั้งครรภ์สามารถดื่มแอลกอฮอล์ได้หรือไม่?”** จากการสำรวจความคิดเห็นต่าง ๆ บนโลกออนไลน์ พบว่าบางคนมีความเชื่อว่าการดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์มีประโยชน์มากมาย ในขณะที่อีกบางคนคิดว่าไม่จำเป็นต้องหยุดดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์ เนื่องจากมีการดื่มในปริมาณที่น้อยและไม่ส่งผลต่อการกในครรภ์

จากการศึกษาของประเทศอังกฤษ กล่าวถึงการสนทนาบนโลกออนไลน์เกี่ยวกับมารดาและเด็ก เพื่อสำรวจหัวข้อและวัตถุประสงค์ที่มีการกล่าวถึงเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ในหญิงตั้งครรภ์ พบว่ากลุ่มผู้หญิงมีการเข้ามาพูดคุยเพื่อหาคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากโลกออนไลน์ หลายคนต้องการแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองรวมถึงการระบายความรู้สึกโดยประเด็นพูดคุยที่พบบ่อย เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ การดื่มแอลกอฮอล์ขณะวางแผนตั้งครรภ์ เป็นต้น

“มุมมองที่ผู้หญิงมีต่อคำแนะนำในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ของ Chief Medical Officers’ (CMO) Low Risk Drinking Guidelines มีความแตกต่างกันไป” ผู้หญิงบางคนอ้างถึงงานวิจัยว่าปัจจุบันยังไม่มีปริมาณแอลกอฮอล์ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการกในครรภ์ บางคนเชื่อว่าแพทย์และพยาบาลผดุงครรภ์ที่ตนไปพบยืนยันว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่ส่งผลต่อการกในครรภ์ นำไปสู่มุมมองที่ว่า การหยุดดื่มขณะตั้งครรภ์เป็นการลดรอบสัทธิในการใช้ชีวิตของตนเองไปโดยไม่มีหลักฐานการศึกษาที่ชัดเจน ในขณะที่ผู้หญิงบางคนคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์แม้เพียงปริมาณเล็กน้อยเป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้การกในครรภ์โดยไม่จำเป็น

อีกปัจจัยที่มีผลในการตัดสินใจหยุดดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์คือความเป็น “good motherhood” โดยผู้หญิงหลายคนให้ความเห็นว่า หากตนทราบว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่แรก ผู้หญิงบางคนรู้สึกผิดและกังวลเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่ยังไม่รู้ว่าตั้งครรภ์ ถึงแม้ว่าจะมีปริมาณแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยก็ตาม

ทั้งนี้ในการอภิปรายข้างต้นเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณเล็กน้อยนั้นไม่ได้มีการจำกัดความถึงปริมาณและความถี่ของการดื่มที่ชัดเจนทำให้ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนถึงความเสี่ยงของการดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์

จากการค้นหาข้อมูลในเว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลทางการแพทย์ เรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ในหญิงตั้งครรภ์ มีมุมมองไปในทิศทางเดียวกัน ถึงข้อมูลที่ยังไม่แน่ชัดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่าไรจึงก่อให้เกิดอันตรายต่อการก แต่หากดื่มในปริมาณที่มาก มีการศึกษายืนยันถึงผลกระทบต่อทารกในครรภ์ **ดังนั้นจึงมีคำแนะนำตรงกันว่าไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ขณะตั้งครรภ์**

หญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มแอลกอฮอล์ช่วงปฏิสนธิหรือในช่วง 3 เดือนแรก พบว่าผลกระทบต่อทารกมีความรุนแรงแปรผันตรงกับปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่ม เนื่องจากเป็นช่วงเวลาสร้างเซลล์ประสาท สมอง และอวัยวะอื่น ๆ ซึ่งส่งผลร้ายแรงต่อการกทั้งพฤติกรรม พัฒนาการ รวมถึงการคลอดก่อนกำหนด การแท้งบุตร หรือการกตายคลอด โดยกลุ่มอาการผิดปกติที่พบในทารก คือ **“FASD” (Fetal Alcohol Spectrum Disorder)**

จึงสรุปได้ว่า ไม่มีปริมาณแอลกอฮอล์ที่ชัดเจนที่บ่งบอกถึงความปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งตามคำแนะนำของ WHO หรือแม้แต่นำมาสำหรับบุคคลที่ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ฉบับปรับปรุงและพิมพ์ครั้งที่สอง พ.ศ. 2565) ที่รับรองโดยกระทรวงสาธารณสุข ก็ยืนยันว่ามีหลักฐานวิชาการที่บ่งชี้ชัดเจนว่า ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาหรือได้รับนมจากมารดาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีโอกาสเกิดความผิดปกติทางร่างกาย พัฒนาการ และปัญหาพฤติกรรมได้สูงมาก ดังนั้น หญิงตั้งครรภ์ทุกระยะและหญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จึงไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

แหล่งข้อมูลอ้างอิง:

1) Schöllin L, Arkell R. Representations of 'risky' drinking during pregnancy on Mumsnet: A discourse analysis. Drug Alcohol Rev 2024.

2) Wozniak JR, Riley EP, Charness ME. Clinical presentation, diagnosis, and management of fetal alcohol spectrum disorder. Lancet Neurol 2019;18:760-70.